Programm November 2026

Samstag, 16.35 Uhr auf SRF 1
Sonntag, ca. 12 Uhr auf SRF zwei
Wiederholungen auf SRF info

FENSTER ZUM SONNTAG

31.10./01.11.: Nach Morbus Crohn: Aus dem Koma ins Leben **Talk, ERF Medien**

Rebekkah kämpft mit einer schweren Form der Autoimmunkrankheit Morbus Crohn jahrelang gegen den Tod. Mit 18 überlebt sie eine risikoreiche Stammzellentransplantation und drei Wochen Koma. Doch dann beginnt ihr wohl schwierigster Kampf: leben zu lernen.

«Während andere Kinder spielten, kämpfte ich ums Überleben.» Ihre Kindheit ist geprägt von Klinikaufenthalten, Therapieversuchen und Operationen. Trotzdem trägt sie die Hoffnung im Herzen, dass Gott sie heilt. Doch die Krankheit befällt Verdauungstrakt, Magen und Speiseröhre. Ihr Körper ist am Ende. Als letzter, lebensgefährlicher Versuch bleibt eine Stammzellentransplantation. Es folgen Notoperationen und Organversagen. Mit 18 schreibt Rebekkah ihr Testament und verabschiedet sich von ihrer Familie.

07./08. November: Von harter Arbeit und Erntesegen **Magazin, ALPHAVISION**

Die alte Weisheit, dass man ernten werde, was man sät, stimmt leider nicht immer. Manchmal kann eine Ernte trotz guter Saat wegen schlechtem Wetter, Trockenheit oder Schädlingen auch ausbleiben.

Klar ist, wer Weizen sät, wird im besten Fall auch Weizen ernten und nicht etwa Radieschen oder Mais. Insofern ist die biblische Weisheit richtig. Aber was der Sommer 2026 eindeutig gezeigt hat, ist, dass nicht alle, die säen und hart arbeiten, am Schluss auch ernten werden. Mehrere Hitzewellen brachten die Schweizer Landwirte an ihre Grenzen und darüber hinaus. Wie gehen sie damit um? Was ist ihre Zukunftsstrategie?

14./15. November: Powermensch von Fatigue Syndrom ausgebremst **Talk, ERF Medien**

Chronische Müdigkeit und Rheuma werfen Reto Kaltbrunner völlig aus der Bahn – und zwingen ihn zu einer radikalen Lebensveränderung. Der frühere Powermensch stellt fest: «Die Akzeptanz meiner Grenzen ist nicht das Ende, sondern ein Anfang mit neuen Chancen.»

«Das ist halt so, wenn du 40 Jahre alt bist!», redet sich Reto Kaltbrunner ein, als er im Herbst 2018 täglich energieloser wird. Aber plötzlich geht gar nichts mehr. Reto bleibt eines morgens im Bett liegen, weil er nicht mehr aufstehen kann. Der Pfarrer, einst voller Energie und Leiter einer wachsenden Kirche, erhält die Diagnosen «Chronisches Fatigue Syndrom» und «Rheuma» – dauerhafte Müdigkeit und permanente Schmerzen. Er kämpft zuerst mit allen Mitteln gegen seine Krankheiten. Seiner neuen Lebensrealität kann er heute auch Positives abgewinnen: «Die Krankheit hat unser Familienleben verbessert. Ich bin heute langsamer, aber dafür fokussierter und einfühlsamer.»

21./22. November: Achtung toxisch! **Magazin, ALPHAVISION**

Gesunde Beziehungen sind in der Regel wohlwollend, gleichberechtigt und erbauend. Doch was ist, wenn es kräfte-zehrend, destruktiv oder sogar schädlich wird? Dann spricht man häufig von toxischen Beziehungen.

Toxisch kann es in allen möglichen Arten von Beziehungen werden. Ob das in Paarbeziehungen, Freundschaften, am Arbeitsplatz oder auch in Kirchen und geistlichen Gemeinschaften geschieht, häufig geht es um Manipulation, Machtmissbrauch, Sexualität und emotionale Abhängigkeit. Die Folgen für die Betroffenen können gravierend sein: Unsicherheit, Depression bis hin zu blanker Verzweiflung und Suizidalität. Um aus toxischen Verhältnissen auszubrechen, ist meist ein heftiger und schmerzhafter Bruch notwendig, ein mutiger Schritt und entscheidende Hilfe von aussen. Warum erkennen wir toxisches Verhalten oft erst so spät? Wie gelingt der Ausstieg aus ungesunden Beziehungen? Betroffene erzählen ihre persönlichen Geschichten und zeigen, wie sie neue Hoffnung gefunden haben.

28./29. November: Der Rollstuhl bremste mein Leben auf der Überholspur **Talk, ERF Medien**

Beim Skifahren stürzt Andreas Cabalzar schwer. Er hört und spürt, wie sein Rücken auf Schulterhöhe bricht. Mit einem Schlag ändert sich das Leben des Pfarrers komplett.

Andreas ist ein freiheitsliebender Mensch, der als Pfarrer die Diakonie lebt. Mit dem Skiunfall kollidiert sein Leben mit seinem Freiheitsdrang. «Anfangs lag ich wie ein Stück rohes Fleisch in der Rehaklinik Nottwil und konnte mich nicht selbständig bewegen», erinnert er sich. Andreas klammert sich an die biblische Geschichte von Lot, «Schaue nach vorne und nicht zurück, rette dich selbst und gehe voran». Nach acht Monaten Reha startet er wieder im Pfarramt. Andreas leidet unter seiner neuen Lebenssituation und findet bei den drei jüdischen Denkerinnen Simone Weil, Etty Hillesum und Nelly Sachs neue Orientierung. Sie schrieben aus der Erfahrung von Verfolgung und Leid. Im täglichen Dialog mit Gott bringt er sein Leiden, seine Trauer und seine Verzweiflung zur Sprache. So entstehen Momente der Akzeptanz und inneren Ruhe.